

## SOIGNER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE PAR LA PRATIQUE PHYSIQUE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir les connaissances et les compétences pour proposer des pratiques physiques adaptées à des personnes à risque ou atteintes d'hypertension artérielle. Construire un programme pertinent d'activité ou de retour à l'activité et animer des ateliers motivants, ludiques pour répondre aux besoins de santé et aux attentes de bien-être de ces personnes.

### PUBLIC CONCERNÉ

Éducateurs sportifs, bénévoles, dirigeants, professionnels paramédicaux...

### PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'une qualification professionnelle ou fédérale dans le domaine sportif.

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- **Durée** : 7 heures
  - Dont en présentiel : 3h30
  - Dont à distance : 3h30
- **Dates** :
  - 19/10/2020 : 17h – 19h
  - 23/10/2020 : 9h30 – 13h
- **Effectif** : de 6 à 14 pers.
- **Coût de la formation** :  
Autofinancement : **90€**  
Prise en charge  
OPCO, **nous consulter.**

### LIEU DE LA FORMATION

Visioconférence (Zoom)  
&  
CROS Île-de-France  
1 rue des Carrières  
94250 Gentilly

### CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre l'Hypertension Artérielle, contenus théoriques médicaux minimum (2 heures, visio conférence)
  - Le sport chez l'hypertendu, c'est possible ?
  - Le sport pour prévenir l'hypertension
  - Choisir une activité physique adaptée
  - Les signes d'alerte à la pratique : quelles sont les limites ?
  - Hypertension et sport : le suivi est important !
- Préparation de traitement de cas concrets (1h30, travail personnel à domicile)
- Mise en pratique (3h30, en présentiel)

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un temps d'apport théorique en visioconférence qui amène les participants sur un travail personnel à domicile. Cela se termine sur une mise en pratique en présentiel.

### PROFIL DU FORMATEUR

**Annabelle Grousset** : Enseignant en Activité Physique Adaptée et Présidente et fondatrice de APA de Géant.

### MOYENS TECHNIQUES

La partie théorique se fera en visioconférence le **lundi soir.**  
La mise en pratique se déroulera le **vendredi matin.**  
Le travail personnel devra être fait entre ces 2 séquences.  
*Horaires et dates exacts disponibles dans le bandeau de gauche.*

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Restitution lors de la séquence de mise en pratique prenant en compte les éléments abordés pendant la théorie et mettant en avant les aspects travailler à domicile.